



Votre
magazine
trimestriel

Automne 2026

HAPPY MAG'

QUELQUES MOTS POUR OUVRIR CE NUMÉRO...



**Chères Résidentes, Chers Résidents,
Chères Familles,**

L'automne s'installe doucement et nous invite à partager de nouveaux instants chaleureux. **Animations, rencontres, et ateliers créatifs** continuent de rythmer le quotidien et de faire vivre l'esprit Happy Senior.

Octobre est aussi un mois particulier avec la **Journée internationale des personnes âgées** et la **Semaine Bleue**. Deux temps forts qui mettent à l'honneur la place essentielle des seniors dans notre société et valorisent les histoires de vie, les expériences et les talents qui enrichissent chaque jour notre communauté.

Dans cette nouvelle édition, vous retrouverez les actualités de nos résidences, les prochains événements, des conseils pour aborder sereinement les premiers jours plus frais, ainsi que des témoignages sur les liens qui se tissent au sein de Happy Senior.

**Je vous souhaite un très bel automne
et une excellente lecture.**

Stéphane Bartaire
Directeur Général – Happy Senior

SOMMAIRE

01.

LA VIE DU RÉSEAU HAPPY SENIOR

- ✦ La Semaine Bleue : les seniors à l'honneur p.05
- ✦ Les Escapades du mercredi se poursuivent cet automne p.06
- ✦ Une journée à La Panouse sous l'œil des caméras p.07
- ✦ En images dans nos résidences p.08

02.

LES ACTIVITÉS HAPPY LIFE

- ✦ Divertissements p.12
- ✦ En mouvement p.14
- ✦ Équilibre gourmand p.17

03.

LES VISAGES HAPPY

- ✦ Rencontre avec Sylvain, directeur de la résidence de Poitiers p.20

04.

LE COIN DÉTENTE

- ✦ Histoire et culture p.23
- ✦ Jeux p.24

LA VIE DU RÉSEAU HAPPY SENIOR



LA SEMAINE BLEUE

LES SENIORS À L'HONNEUR

Du 5 au 11 octobre, la France célébrera la Semaine Bleue, le rendez-vous national consacré aux seniors. Cette édition mettra une nouvelle fois à l'honneur **la place des aînés et les liens entre les générations.**

À cette occasion, la résidence **Happy Senior de Chartres** organise une conférence ouverte aux résidents, à leurs proches et à toutes les personnes concernées par la question de **l'accompagnement d'un proche âgé.**



Le témoignage de l'intervenante, Catherine Mayeux

« Lorsque j'étais directrice d'EHPAD, j'ai souvent rencontré des proches qui exprimaient leur fatigue, leurs inquiétudes et leurs doutes face à leur rôle d'aidant. Aujourd'hui, avec OSmosE, je poursuis cette réflexion avec la conviction que l'accompagnement de l'autre passe aussi par le respect de ses propres besoins. Je suis heureuse de pouvoir partager ce temps d'échange à l'occasion de la Semaine Bleue. »

QUAND LES RÔLES CHANGENT

Prendre soin de l'autre sans s'oublier soi-même

Le samedi 10 octobre à 15h, à la résidence de Chartres, **Catherine Mayeux**, coach de vie spécialisée en régulation émotionnelle et fondatrice d'OSmosE, animera une conférence participative autour de la **place des aidants** et aux **évolutions de la vie familiale.**

Au fil du temps, il n'est pas rare que **les rôles s'inversent** : les enfants deviennent aidants de leurs parents, les conjoints se soutiennent différemment, les proches accompagnent davantage au quotidien. Ces changements peuvent être source **d'émotions, de questionnements et parfois d'épuisement.**

À partir de son expérience auprès des familles et des personnes âgées, Catherine Mayeux proposera un **temps d'échange** pour mieux comprendre ces situations et rappeler une conviction essentielle : prendre soin de l'autre ne doit jamais conduire à s'oublier soi-même.



Samedi 10 octobre à 15h - Résidence Happy Senior de Chartres
Conférence animée par Catherine Mayeux

LES ESCAPADES GOURMANDES DU MERCREDI

Après avoir suivi les **routes du Tour de France** en juillet et profité d'une ambiance les pieds dans le sable en août, les résidents sont partis, en septembre, à la découverte de **marchés emblématiques**.

De la Braderie de Lille au Souk de Marrakech, en passant par les marchés de Sarlat et de Louhans ou les célèbres Puces de Saint-Ouen, ces escapades ont permis de **découvrir de nouvelles traditions, saveurs et savoir-faire**.



En octobre
PLACE À L'ART !

Les Escapades du Mercredi inviteront les résidents à entrer dans l'univers de **4 artistes qui ont marqué l'histoire de la peinture** :

Léonard de Vinci – génie de la Renaissance.

Claude Monet – figure majeure de l'impressionnisme.

Vincent Van Gogh – célèbre pour l'intensité de ses couleurs.

Paul Gauguin – grand voyageur en quête d'inspiration.



Une belle invitation au voyage, à la découverte et au partage, sans quitter la résidence.

UNE JOURNÉE À LA PANOUSE SOUS L'ŒIL DES CAMÉRAS

Début septembre, la résidence La Panouse à Marseille a accueilli l'équipe marketing venue capturer quelques instants de son quotidien.

Aux côtés de Charin et René, un couple de résidents tout sourire, les caméras ont suivi des moments **simples et authentiques** : des activités, des repas partagés et des échanges entre résidents et équipes.

Ce reportage alimentera prochainement nos supports de communication et nos réseaux sociaux pour faire découvrir la vie au sein des résidences Happy Senior à travers ceux qui la font vivre chaque jour.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des résidents et collaborateurs qui ont participé à cette belle journée.

Restez connecté(e)s !

 Facebook « Résidences Happy Senior »

 Instagram « residences_happysenior »

 LinkedIn « residence-happy-senior »



EN IMAGES DANS NOS RÉSIDENCES

LES APÉROS ENTRE PRESCRIPTEURS ET RÉSIDENTS À CASTRES

À la résidence **Le Carré Gambetta à Castres**, résidents et prescripteurs se sont retrouvés autour d'un apéritif convivial. Une belle occasion d'échanger, de mieux se connaître et de partager un agréable moment.



BARBECUE À VINCENNES

Les résidents de la résidence **Vincennes Centre** ont profité des beaux jours autour d'un **barbecue gourmand**. Au menu : du soleil, de la bonne humeur et le plaisir de se retrouver !



RENCONTRE VITAMINÉE À MARSEILLE

La résidence **La Panouse à Marseille** a accueilli Jenny, du compte @des_papilles_ qui_petillent, pour une animation consacrée à une alimentation saine et gourmande. Les résidents sont repartis avec de nouvelles idées pour conjuguer plaisir et bien-être au quotidien.

Vidéos bientôt visibles sur notre compte Instagram **@residences_happysenior** !



TOUS DERRIÈRE LES BLEUS À VILLENEUVE-D'ASCQ

Les résidents de la **résidence des Bois à Villeneuve d'Ascq** se sont réunis pour vivre ensemble les émotions d'un match de l'équipe de France. Une **ambiance festive et conviviale** pour encourager les Bleus.



LES ANNIVERSAIRES DE L'ÉTÉ CÉLÉBRÉS À AGEN

À Agen, les résidents ayant fêté leur anniversaire pendant l'été ont été mis à l'honneur autour de pâtisseries préparées avec passion par la seconde de cuisine. **Un rendez-vous gourmand qui a ravi les papilles et les cœurs !**



100 BOUGIES POUR HENRIETTE !

Henriette, résidente à Rouffiac, a soufflé ses 100 bougies, entourée de sa famille. Une journée particulière, marquée également par la présence du maire de Rouffiac, venu lui remettre un bouquet et une médaille en l'honneur de son centenaire.

Toute l'équipe Happy Senior souhaite **un très bel anniversaire à Henriette** et lui adresse ses vœux les plus chaleureux !

LES ACTIVITÉS HAPPY LIFE



UN VERNISSAGE HAUT EN COULEURS

DIVERTISSEMENTS



Les résidents de **la résidence Happy Senior de Vincennes** ont récemment dévoilé leurs talents artistiques à l'occasion d'un vernissage mettant à l'honneur leurs créations.

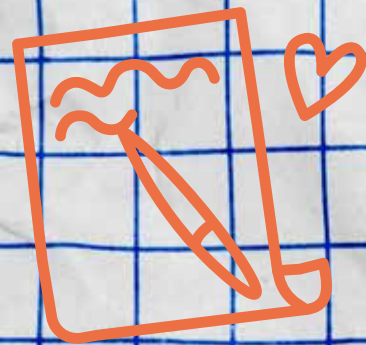
Paysages, scènes de vie, compositions colorées ou œuvres abstraites : chaque tableau racontait une histoire et reflétait la sensibilité de son auteur.

Les visiteurs ont pu admirer la diversité des styles, des inspirations et des techniques. Toutes les réalisations avaient cependant un point commun : **le plaisir de créer et de partager.**



Ce vernissage a permis de mettre à l'honneur **les talents des résidents** et de rappeler que l'art est, à tout âge, une formidable source d'expression, d'épanouissement et de fierté.

Quand les mots deviennent des rêves



LA DICTÉE SOLIDAIRE

À la résidence Happy Senior d'Agen, la rentrée n'est pas réservée qu'aux écoliers ! Les résidents ont eux aussi repris le chemin des cahiers et des stylos à travers une activité aussi stimulante que généreuse : **la dictée solidaire.**

Organisée avec une association qui œuvre pour réaliser les rêves d'enfants gravement malades, cette initiative associe **exercice de la mémoire, plaisir des mots et solidarité.**

Le dernier rêve réalisé est celui d'Enzo, un jeune garçon qui a pu vivre l'expérience inoubliable d'un baptême de l'air grâce à la mobilisation de nombreux participants, parmi lesquels les résidents Happy Senior d'Agen.

Au-delà de l'exercice d'écriture, cette dictée est devenue un véritable rendez-vous de partage et de convivialité.

Une belle façon de faire travailler sa mémoire tout en contribuant à une cause porteuse de sens.



Bravo à tous les participants pour leur implication et leur générosité !



LA MARCHÉ : SES BIENFAITS SUR LE CORPS ET L'ESPRIT



Avec l'arrivée de l'automne, les températures plus douces et les couleurs de la saison donnent envie de prendre l'air. La marche est une activité **simple et accessible**, à pratiquer à **son rythme** et selon **ses capacités**.

Voici **5 BONNES RAISONS** de chausser ses chaussures et de profiter d'une petite promenade.



01.

ELLE AIDE À SE DÉTENDRE

Vous vous sentez un peu tendu ou fatigué ?

Une simple marche à l'air libre suffit à libérer les fameuses endorphines, ces hormones du bien-être. Et si le soleil est de la partie, votre taux de vitamine D grimpe aussi.

✧ L'ASTUCE HAPPY

Essayer la « **marche consciente** » : sans écouteurs, prenez le temps d'observer ce qui vous entoure et de respirer profondément.



02.

ELLE STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT

Chaque pas active la circulation sanguine, jusqu'au cerveau.

Résultat : meilleure concentration, mémoire plus vive, et même réduction des risques de déclin cognitif. Une vraie **gymnastique mentale**, en complément des mots croisés !

✧ LE PETIT +

Marcher 30 minutes par jour **réduirait de 20 %** le risque de développer certaines maladies neurodégénératives.



03.

ELLE ACCOMPAGNE LA DIGESTION

Qui aurait cru qu'un petit tour après le déjeuner pouvait faire autant de bien à votre système digestif ?

Marcher doucement stimule le transit, évite les lourdeurs et aide à réguler la glycémie. Votre estomac vous dira merci.

✧ LE RÉFLEXE À ADOPTER

15 minutes de **marche tranquille** après le repas.



04.

ELLE RENFORCE LES ARTICULATIONS

Contrairement à certaines idées reçues, **bouger n'utilise pas les articulations.**

Au contraire : la marche entretient les muscles et les articulations, ce qui réduit les douleurs. L'essentiel ? Y aller à son rythme.

✧ LE BON GESTE

Porter des chaussures confortables et choisir un parcours adapté. En cas de difficulté particulière, demandez conseil à un professionnel de santé.

05.

ELLE CRÉE DU LIEN

Marcher, c'est aussi un excellent prétexte pour échanger, bavarder, partager un moment. Avec un voisin, une amie, un petit-enfant ou même en rejoignant un club de marche. **Les kilomètres passent plus vite à plusieurs !**

✧ LE PETIT +

Fixer un rendez-vous régulier aide à garder la motivation.

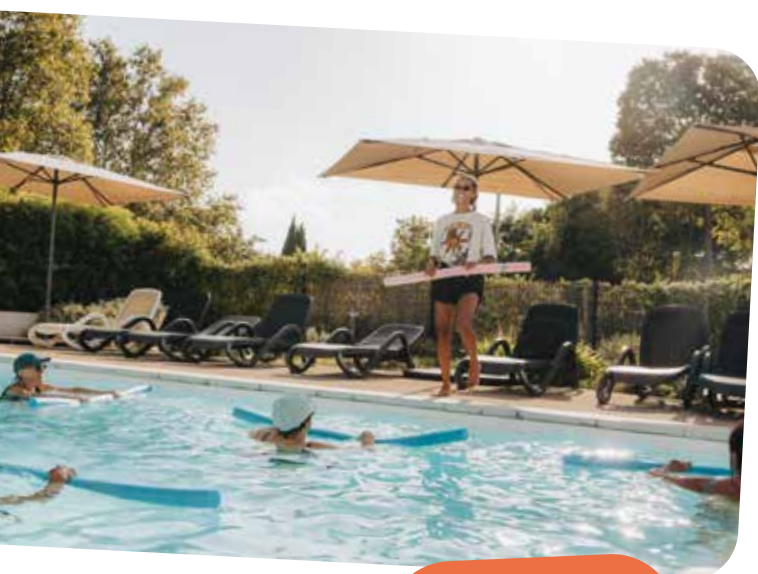


Bouger dans la bonne humeur



L'AQUAGYM

Les résidents de notre résidence **Happy Senior à Marseille** ont récemment participé à une séance d'aquagym placée sous le signe de la **convivialité** et du **bien-être**.



Bravo à tous
pour votre
énergie !



Dans une ambiance détendue et chaleureuse, chacun a pu profiter des bienfaits de cette **activité douce**, adaptée à tous les niveaux. Encadrés par un professionnel, les participants ont réalisé différents exercices dans l'eau, favorisant **la mobilité, l'équilibre et le renforcement musculaire** tout en préservant les articulations.

Au-delà de l'aspect sportif, ce rendez-vous a surtout été l'occasion de partager un agréable moment ensemble, entre rires, encouragements et échanges. Une expérience appréciée de tous, qui a permis à chacun de **prendre soin de sa santé tout en s'amusant**.

Face à l'enthousiasme des participants, nul doute que cette activité restera un **rendez-vous incontournable** parmi les animations proposées par la résidence.





LES LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON

L'automne nous offre une belle variété de fruits et de légumes colorés. De quoi préparer **des recettes à la fois gourmandes, variées et réconfortantes.**



LES LÉGUMES À METTRE DANS SON PANIER

- ✦ Potimarron
- ✦ Potiron
- ✦ Courge butternut
- ✦ Carotte
- ✦ Panais
- ✦ Poireau
- ✦ Chou-fleur
- ✦ Brocoli
- ✦ Betterave

Les courges sont délicieuses en velouté ou **rôties au four** avec un filet d'huile d'olive et quelques herbes. Les carottes et les panais peuvent être préparés en **purée** ou légèrement dorés au four. Quant aux poireaux, choux et betteraves, ils se prêtent aussi bien aux **gratins** qu'aux **tartes et aux salades.**

LES FRUITS À SAVOURER

- ✦ Pomme
- ✦ Poire
- ✦ Raisin
- ✦ Figue
- ✦ Coing
- ✦ Châtaigne

Pommes et poires se dégustent **fraîches, en compote, en tarte ou simplement cuites au four** avec un peu de cannelle. Raisins et figues accompagnent volontiers les salades et les fromages, tandis que les châtaignes se savourent **grillées, en velouté ou dans un gâteau moelleux.**



TROIS IDÉES RECETTES GOURMANDES

- ✦ Un velouté de courge aux épices douces
- ✦ Des légumes rôtis au thym
- ✦ Des pommes au four à la cannelle.

Avec leurs couleurs et leurs parfums, les produits d'automne sont une invitation à cuisiner et à se faire plaisir.

LA RECETTE DU CHEF CARLOS

Chef de la résidence
de Compiègne



LE PARMENTIER D'AUTOMNE FONDANT

Une recette
**automnale simple et
savoureuse**, idéale
pour un déjeuner ou
un dîner réconfortant.



Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✦ 500 g de butternut coupée en dés
- ✦ 500 g de potimarron coupé en dés
- ✦ 2 poireaux émincés
- ✦ 400 g de viande hachée
- ✦ 1 oignon émincé
- ✦ 40 g de beurre
- ✦ 20 cl de crème
- ✦ 80 g de fromage râpé
- ✦ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✦ Sel, poivre, muscade et branche de thym

Préparation

1. Faites cuire le butternut et le potimarron à la vapeur environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Écrasez-les avec le beurre et la crème. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade.
2. Faites revenir poireaux et oignons dans de l'huile d'olive, environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Salez et poivrez.
3. Ajoutez la viande et faites-la revenir 7 à 8 minutes en l'émiettant. Ajoutez le thym, puis rectifiez l'assaisonnement.
4. Répartissez la viande et le poireaux dans un plat à gratin. Recouvrez avec la purée, puis parsemez de fromage râpé.
5. Enfournez environ 20 minutes à 190 °C.

✦ Le petit conseil du chef Carlos

Pour une purée encore plus fondante, mélangez-y une cuillère de fromage râpé avant de faire gratiner le plat.



LE BIEN MANGER AU CŒUR DE NOS ENGAGEMENTS

Pour la restauration de nos résidents, nous travaillons avec **Sodexo** pour proposer une alimentation de **qualité**, tout en privilégiant des choix et des approvisionnements plus **responsables et locaux**.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

35,8 % de nos achats sont réalisés auprès de filières responsables

100 % des fournisseurs de viandes, volailles, œufs et ovoproduits sont engagés dans le Code de conduite de Sodexo

100 % des œufs utilisés proviennent de poules élevées en plein air

73 % des produits de la mer proposés sont labellisés MSC

80 % de nos partenariats sont noués avec des producteurs français

2 000 tonnes de produits français ont été contractualisées en 2025

LES VISAGES HAPPY

Rencontre
avec Sylvain
FOURGEAUD,
directeur de la
résidence de
Poitiers



« Notre philosophie
est simple : faire de
l'extraordinaire dans tous
les temps du quotidien. »

Pour Sylvain, directeur de la résidence de Poitiers, le restaurant est bien plus qu'un simple lieu de restauration. Véritable **espace de rencontres et d'échanges**, il contribue pleinement au bien-être des résidents. Il nous explique pourquoi il occupe une place centrale dans la vie de la résidence.

Pourquoi le repas est-il si important dans la vie de la résidence ?

Le repas est un véritable pilier de la vie en résidence. Il rythme la journée et rassemble une grande partie des habitants autour d'un temps de partage et d'échange.

C'est également un formidable levier d'intégration. À leur arrivée, les nouveaux résidents bénéficient d'une période de restauration offerte, l'occasion de faire connaissance avec leurs voisins et de trouver rapidement leurs repères.

Quelles attentions font la différence au quotidien ?

Notre philosophie est simple : **faire de l'extraordinaire dans tous les temps du quotidien**. Le repas pourrait devenir une routine, alors nous cherchons chaque jour à lui apporter une touche de chaleur et de surprise.

Je déjeune régulièrement avec les résidents, tout comme d'autres membres de l'équipe. Directeur, réceptionniste ou agent technique peuvent partager leur table. Ces instants favorisent les **échanges**, les **sourires** et créent une ambiance particulièrement **chaleureuse**.

Nous accordons aussi beaucoup d'importance au **rythme du service**. Ici, le déjeuner dure souvent plus d'une heure et demie. Chacun prend son temps et profite pleinement de son repas dans un cadre agréable.



Comment prenez-vous en compte les habitudes et les préférences de chacun ?

Chaque résident a ses goûts, ses habitudes et son histoire. **Notre rôle est de les connaître pour mieux les respecter.**

Certains tiennent à leur place habituelle, d'autres préfèrent changer régulièrement de table. Lorsqu'une nouvelle personne arrive, nous essayons de l'installer avec des voisins partageant des centres d'intérêt communs afin de faciliter son intégration.

Nous faisons également preuve de souplesse concernant les menus. Même au dernier moment, nous cherchons toujours une solution. Les menus sont proposés aux habitants plusieurs semaines à l'avance en tenant compte des régimes alimentaires et des préférences de chacun.

Notre objectif reste le même : préserver l'autonomie des résidents et leur permettre de rester acteurs de leur vie quotidienne.



Qu'apprécient le plus les résidents au restaurant ?

Bien sûr, **la qualité de la cuisine est essentielle**, et les desserts remportent souvent un franc succès !

Mais ce qui plaît avant tout, c'est le plaisir de se retrouver. Certains arrivent même avant l'ouverture du restaurant pour échanger avec leurs voisins. Le déjeuner est autant un **rendez-vous social** qu'un plaisir gustatif.

Nous veillons également à ce que **chacun puisse se faire plaisir**, y compris les personnes ayant des contraintes alimentaires. Une simple salade de fruits frais préparée avec soin permet, par exemple, à tous de profiter pleinement du dessert.





Quel message souhaitez-vous adresser aux familles ?

Je souhaite rassurer les familles sur l'attention portée à leurs proches pendant les repas. Les équipes connaissent bien leurs habitudes et repèrent rapidement un changement de comportement, une baisse d'appétit ou une absence inhabituelle.

Ces signaux peuvent parfois révéler une difficulté ou une fragilité passagère. Cette vigilance fait naturellement partie de notre accompagnement.

J'aimerais également rappeler que le restaurant leur est ouvert. Elles peuvent venir déjeuner avec leur proche, organiser un repas familial ou simplement découvrir l'ambiance de la résidence. **C'est avant tout un lieu de vie et de partage où chacun trouve sa place.**



Si vous deviez résumer votre vision du restaurant en résidence services en quelques mots ?

Trois idées me semblent essentielles.

D'abord, le repas est un temps de vie, pas seulement une prestation.

Ensuite, il joue un rôle majeur dans le lien social et les repères du quotidien. Il favorise les rencontres et facilite l'intégration des nouveaux arrivants.

Enfin, la réussite de cette expérience repose autant sur la qualité de l'assiette que sur l'attention portée à chacun. Bien manger est essentiel, mais prendre le temps, respecter les habitudes et créer une atmosphère chaleureuse le sont tout autant.





HISTOIRE ET CULTURE

ET SI VOUS PARTAGIEZ VOS TALENTS ?

Vous aimez écrire ? Vous avez composé un poème, une histoire, un souvenir ou quelques lignes que vous aimeriez faire découvrir ?

Happy Mag' est imaginé pour vous et avec vous. **Nous serions ravis de mettre vos créations à l'honneur dans une prochaine édition.**

ENVOYEZ-NOUS VOS TEXTES
communication@happysenior.fr

Chaque contribution est la bienvenue. Nous avons hâte de découvrir vos talents et de les partager avec la communauté Happy Senior.

À vos plumes !

LE POÈME DE SAISON

Automne

On voit tout le temps, en automne,
Quelque chose qui vous étonne,
C'est une branche, tout à coup,
Qui s'effeuille dans votre cou.

C'est un petit arbre tout rouge,
Un, d'une autre couleur encor,
Et puis, partout, ces feuilles d'or
Qui tombent sans que rien ne bouge.

Nous aimons bien cette saison,
Mais la nuit si tôt va descendre !
Retournons vite à la maison
Rôtir nos marrons dans la cendre.

Lucie Delarue-Mardrus (1874-1945)

QUI ÉTAIT LUCIE DELARUE-MARDRUS ?

Née en 1874, Lucie Delarue-Mardrus était une **poétesse, romancière et journaliste française**. Dans ses écrits, elle a souvent célébré la nature, les saisons et les souvenirs de l'enfance. Ses poèmes continuent de séduire par leur simplicité et leur sensibilité.



LA CHANSON DE LA SAISON

« **L'Automne** » de **Francis Cabrel**,
Installez-vous confortablement
et laissez-vous porter par cette
parenthèse musicale.



À VOUS DE JOUER !



LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Observez attentivement les arbres, les animaux, le sol et le ciel, puis entourez chaque différence repérée.



JEU DE MÉMOIRE

Lisez attentivement cette petite scène :

« Un matin d'octobre, Jeanne se promène dans un parc avec son panier en osier. Elle porte un manteau brun et une écharpe jaune. Près d'un grand chêne, elle aperçoit un écureuil tenant une noisette. Avant de rentrer, elle s'assoit quelques minutes sur un banc vert. »

Cachez maintenant le texte et répondez aux questions

01. Quel est le prénom de la promeneuse ?
02. De quelle couleur est son écharpe ?
03. Quel animal observe-t-elle ?
04. Que tient cet animal ?
05. De quelle couleur est le banc ?

Les réponses aux questions ci-dessous

01. Jeanne
02. Jaune
03. Un écureuil
04. Une noisette
05. Vert

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Journées portes ouvertes
dans nos résidences

Du 2 au 4 octobre
2026

Salon des Seniors
de Lille

Du 8 au 10 octobre
2026

Salon seniors Bien
Vieillir à Agen

Le 7 novembre
2026

ENVIE DE VOUS ÉVADER ?



**En tant que résident Happy Senior, bénéficiez de 10 %
de réduction sur vos séjours Odalys Vacances.**

Week-end en famille, escapade au bord de la mer ou
séjour à la montagne : rapprochez-vous de la réception
de votre résidence pour connaître les modalités de l'offre
et préparer votre prochain voyage.

communication@happysenior.fr

A très vite pour de nouveaux sourires à partager !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

-  Facebook « Résidences Happy Senior »
-  Instagram « residences_happysenior »
-  LinkedIn « residence-happy-senior »